



# GAIA Cammina

## NORDIC WALKING



**UNO STILE DI VITA PER IL BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE**

Il **Nordic Walking** è un'attività fisica aerobica, all'aria aperta, per tutti, ovunque e in ogni stagione.

Si tratta di una camminata naturale a cui si unisce l'utilizzo corretto di appositi bastoncini.

Il bastoncino pertanto deve essere usato non come un semplice appoggio, come nel trekking, ma in modo funzionale.



La tecnica del Nordic Walking coinvolge tutto il corpo in un lavoro attivo, portando notevoli benefici a livello psico-fisico.

È infatti un'attività sportiva completa che allena il sistema cardiocircolatorio, circa il 90% della muscolatura del corpo, ma nello stesso tempo elimina lo stress e libera i nostri pensieri donandoci emozioni.

Potremmo definire il Nordic Walking uno stile di vita, un progetto olistico per il benessere del corpo e della mente: camminare in modo consapevole, per imparare a vivere, a crescere, in una palestra a cielo aperto.

**Il corso per apprendere la tecnica base del Nordic Walking si svilupperà su tre lezioni della durata di 2 ore circa + una uscita:**

- recupero della camminata naturale
- postura corretta e utilizzo funzionale dei bastoncini
- tecnica dei bastoncini e sviluppo coordinativo
- uscita “didattica”, a livello benessere, per sperimentare la camminata di Nordic Walking.

È previsto un incontro preliminare al corso per introdurre l'interessato alla conoscenza del Nordic Walking e per dare le informazioni necessarie su abbigliamento e bastoncini specifici per l'attività.

Dopo il corso si organizzeranno “workout”, sessioni di pratica e allenamento studiate ad hoc, per migliorare la tecnica e la condizione fisica.

- auto proprie